

AHoP Sztum 03-12.01.2026

Sobota 2026-01-03

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 3-12.01 Razem E: 2104,7 kcal B 105,5 g T 62,2 g W 206,6 g SFA 28,8 g Cukry 75,2 g Sól 6,5 g Błonnik 35,4 g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Sałatka ziemniaczana 120.0g (3, 7, 10) pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) polędwica z indyka 50.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)		Barszcz czerwony z białą fasolą 300.0g (9) klopsik wieprzowy 100g w sosie 50g 150.1g (1, 3) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka wielowarzywna 150.0g (7) kasza gryczana na sypko 150.00g; (1)		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) twarożek z koperkiem 70.0g (7) ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) polędwica luksusowa 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
Lekkostrawna 3-12.01 Razem E: 2390,1 kcal B 108,8 g T 61,6 g W 369,0 g SFA 31,0 g Cukry 77,6 g Sól 7,0 g Błonnik 37,5 g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Sałatka ziemniaczana dietetyczna 120.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; polędwica z indyka 50.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Barszcz czerwony 300.0g (7, 9) klopsik wieprzowy 100g w sosie 50g 150.1g (1, 3) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Marchew oprószana 150.0g (1, 7) kasza jęczmienna, perłowa 150.00g; (1)		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) twarożek z koperkiem 70.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; polędwica luksusowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Cukrzycowa 3-12.01 Razem E: 2066,1 kcal B 104,1 g T 62,0 g W 293,4 g SFA 27,5 g Cukry 71,1 g Sól 4,8 g Błonnik 40,0 g	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 150.0g (1, 7) Sałatka ziemniaczana dietetyczna 120.0g (7) herbata bez cukru 150.00g; Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) pomidory, czerwone 75.00g; polędwica z indyka 50.00g; masło ekstra 12.00g; (7)	maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 200.00g; (7)	Barszcz czerwony z białą fasolą 300.0g (9) klopsik wieprzowy 100g w sosie 50g 150.1g (1, 3) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka wielowarzywna 150.0g (7) kasza gryczana na sypko 150.00g; (1)	gruszka 120.00g;	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 150.0g (1, 7) twarożek z koperkiem 70.0g (7) herbata bez cukru 150.00g; Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) ogórek 75.00g; polędwica luksusowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 3-12.01 Razem E: 2556,6 kcal B 111,3 g T 64,7 g W 401,7 g SFA 31,1 g Cukry 84,0 g Sól 7,5 g Błonnik 38,0 g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Sałatka ziemniaczana dietetyczna 120.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; polędwica z indyka 50.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Barszcz czerwony 300.0g (7, 9) klopsik wieprzowy 100g w sosie 50g 150.1g (1, 3) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Marchew oprószana 150.0g (1, 7) kasza jęczmienna, perłowa 150.00g; (1)	biskopki 40.00g; (1, 3)	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) twarożek z koperkiem 70.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) ogórek 75.00g; polędwica luksusowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 03-12.01.2026

Niedziela 2026-01-04

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 3-12.01 Razem E: 2181,1 kcal B 110,1 g T 70,3 g W 267,3 g SFA 32,1 g Cukry 71,8 g Sól 6,8 g Błonnik 24,8 g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) pasztet drobiowy pieczony 59.0g (1, 3) Serek wiejski półtłusty 80.00g; papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)		Rosół z makaronem 300.0g (1, 9) Filet z piersi kurczaka w cieście smażony 120.0g (1, 3) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Mizeria z jogurtem 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) pasta twarogowa z brokułami 70.0g (7) pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynkówka wieprzowa 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
Lekkostrawna 3-12.01 Razem E: 2023,7 kcal B 114,5 g T 61,7 g W 263,7 g SFA 30,1 g Cukry 66,6 g Sól 7,5 g Błonnik 26,9 g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Serek wiejski półtłusty 80.00g; Pomidor bez skórki 75.00g; baton z kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Rosół z makaronem 300.0g (1, 9) Filet z piersi kurczaka 100g w sosie 50g 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Bukiet jarzyn parowanych 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) pasta twarogowa z brokułami 70.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynkówka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Cukrzycowa 3-12.01 Razem E: 2092,7 kcal B 115,6 g T 71,7 g W 260,4 g SFA 31,5 g Cukry 57,1 g Sól 5,9 g Błonnik 30,8 g	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 150.0g (1, 7) pasztet drobiowy pieczony 59.0g (1, 3) herbata bez cukru 150.00g; Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) Serek wiejski półtłusty 80.00g; papryka czerwona, słodka 75.00g; masło ekstra 12.00g; (7)	pomidory, czerwone 50.00g; baton z kurczaka 30.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) masło ekstra 5.00g; (7)	Rosół z makaronem 300.0g (1, 9) Filet z piersi kurczaka 100g w sosie 50g 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Mizeria z jogurtem 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	kiwi 100.00g;	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 150.0g (1, 7) pasta twarogowa z brokułami 70.0g (7) herbata bez cukru 150.00g; Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) pomidory, czerwone 75.00g; szynkówka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 3-12.01 Razem E: 2140,7 kcal B 116,9 g T 61,3 g W 264,3 g SFA 30,5 g Cukry 71,6 g Sól 8,1 g Błonnik 26,2 g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Serek wiejski półtłusty 80.00g; papryka czerwona, słodka 75.00g; baton z kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Rosół z makaronem 300.0g (1, 9) Filet z piersi kurczaka 100g w sosie 50g 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Mizeria z jogurtem 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	chrupki kukurydziane 40.00g;	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) pasta twarogowa z brokułami 70.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; szynkówka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 03-12.01.2026

Poniedziałek 2026-01-05

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 3-12.01 Razem E: 2221,8 kcal B 49,3 g T 64,5 g W 333,2 g SFA 28,3 g Cukry 78,3 g Sól 5,9 g Błonnik 25,3 g	Zupa mleczna z kaszą manną 300.0g (1, 7) Pasta jajeczna z koperkiem 70.0g (3, 7, 10) herbata bez cukru 300.00g; ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka z udźca kurczaka 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300.0g (7, 9) Pierogi z serem 250.0g (7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z marchwi z jogurtem naturalnym 150.0g (7)		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka wiejska 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Lekkostrawna 3-12.01 Razem E: 2196,6 kcal B 49,2 g T 60,0 g W 337,5 g SFA 27,5 g Cukry 82,0 g Sól 6,7 g Błonnik 24,3 g	Zupa mleczna z kaszą manną 300.0g (1, 7) Pasta jajeczna z koperkiem 70.0g (3, 7, 10) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka z udźca kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa z cukini 300.0g (9) Pierogi z serem 250.0g (7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z marchwi z jogurtem naturalnym 150.0g (7)		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka wiejska 40.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Cukrzycowa 3-12.01 Razem E: 2239,8 kcal B 49,9 g T 63,6 g W 288,9 g SFA 37,9 g Cukry 61,7 g Sól 6,1 g Błonnik 31,1 g	Pasta jajeczna z koperkiem 70.0g (3, 7, 10) herbata bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) ogórek 75.00g; szynka z udźca kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)	Twarożek z maślanką 40.0g (7) papryka czerwona, słodka 50.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) masło ekstra 5.00g; (7)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300.0g (7, 9) Pierogi ze szpinakiem i mozzarellą 250.0g (7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z marchwi z jogurtem naturalnym 150.0g (7)	kisiel bez cukru 150.0g	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 150.0g (1, 7) herbata bez cukru 150.00g; Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) pomidory, czerwone 75.00g; szynka wiejska 40.00g; ser, gouda tłusty 30.00g; (7) masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 3-12.01 Razem E: 2013,1 kcal B 92,3 g T 65,9 g W 272,4 g SFA 31,4 g Cukry 90,1 g Sól 6,4 g Błonnik 20,1 g	Zupa mleczna z kaszą manną 300.0g (1, 7) Pasta jajeczna z koperkiem 70.0g (3, 7, 10) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) ogórek 75.00g; szynka z udźca kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa z cukini 300.0g (9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Naleśnik z dżemem 100.0g (1, 3, 7) Naleśnik z serem 100.0g (1, 3, 7) Sos jogurtowo-owocowy 100.0g (7)	kisiel 150.0g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; szynka wiejska 40.00g; ser, gouda tłusty 30.00g; (7) masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 03-12.01.2026

Wtorek 2026-01-06

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 3-12.01 Razem E: 2304,3 kcal B 114,6 g T 90,3 g W 268,9 g SFA 38,4 g Cukry 74,5 g Sól 6,7 g Błonnik 27,4 g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) parówki z filetem z indyka 135.00g; papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa chłopska z zacierką 300.0g (1, 3, 7, 9) Schab duszony w sosie 150.1g (1, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Buraczki gotowane 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) rzodkiew biała 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) Ser mozzarella 50.00g; szynka parzona 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
Lekkostrawna 3-12.01 Razem E: 2240,7 kcal B 117,5 g T 81,7 g W 270,5 g SFA 33,9 g Cukry 76,7 g Sól 8,9 g Błonnik 25,3 g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) parówki z filetem z indyka 135.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa chłopska z zacierką 300.0g (1, 3, 7, 9) Schab duszony w sosie 150.1g (1, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Buraczki gotowane 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Twarożek z maślanką 70.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka parzona 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Cukrzycowa 3-12.01 Razem E: 2377,1 kcal B 122,4 g T 108,1 g W 260,5 g SFA 40,9 g Cukry 65,4 g Sól 7,5 g Błonnik 31,4 g	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 150.0g (1, 7) herbata bez cukru 150.00g; parówki z filetem z indyka 135.00g; Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) papryka czerwona, słodka 75.00g; masło ekstra 12.00g; (7)	Twarożek z maślanką 40.0g (7) pomidory, czerwone 50.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) masło ekstra 5.00g; (7)	Zupa chłopska z zacierką 300.0g (1, 3, 7, 9) Schab duszony w sosie 150.1g (1, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Buraczki gotowane 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7)	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 150.0g (1, 7) herbata bez cukru 150.00g; Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) rzodkiew biała 75.00g; Ser mozzarella 50.00g; szynka parzona 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 3-12.01 Razem E: 2350,8 kcal B 123,3 g T 84,2 g W 285,1 g SFA 35,4 g Cukry 68,1 g Sól 9,1 g Błonnik 26,4 g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) parówki z filetem z indyka 135.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) papryka czerwona, słodka 75.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa chłopska z zacierką 300.0g (1, 3, 7, 9) Schab duszony w sosie 150.1g (1, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Buraczki gotowane 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu 150.00g; (7)	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Twarożek z maślanką 70.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; szynka parzona 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 03-12.01.2026

Środa 2026-01-07

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 3-12.01 Razem E: 2195,4 kcal B 117,2 g T 63,3 g W 302,0 g SFA 26,8 g Cukry 64,3 g Sól 7,1 g Błonnik 29,5 g	Zupa mleczna z zacierką 300.0g (1, 3, 7) Sałatka ryżowa 120.0g (3, 7, 10) herbata bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) polędwica z piersi kurczaka 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml 300.0g (7, 9) pieczeń drobiowa 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3, 7) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z białej kapusty 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Pasta z tuńczykiem 70.0g (4, 7) ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) polędwica sopocka 40.00g; (6) Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
Lekkostrawna 3-12.01 Razem E: 2207,0 kcal B 120,0 g T 59,8 g W 309,3 g SFA 30,2 g Cukry 60,0 g Sól 7,1 g Błonnik 28,6 g	Zupa mleczna z zacierką 300.0g (1, 3, 7) Sałatka ryżowa dietetyczna 120.0g (7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; polędwica z piersi kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml 300.0g (7, 9) pieczeń drobiowa 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3, 7) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Szpinak gotowany 150.0g (1, 7) ziemniaki gotowane 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Pasta z tuńczykiem 70.0g (4, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; polędwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 12.00g; (7)
Cukrzycowa 3-12.01 Razem E: 2138,2 kcal B 112,9 g T 58,9 g W 304,6 g SFA 24,8 g Cukry 73,4 g Sól 4,8 g Błonnik 35,5 g	Sałatka ryżowa dietetyczna 120.0g (7) herbata bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) pomidory, czerwone 75.00g; polędwica z piersi kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)	pomarańcza 200.00g;	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml 300.0g (7, 9) pieczeń drobiowa 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3, 7) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z białej kapusty 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 200.00g; (7)	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 150.0g (1, 7) Pasta z tuńczykiem 70.0g (4, 7) herbata bez cukru 150.00g; Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) ogórek 75.00g; polędwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 3-12.01 Razem E: 2225,3 kcal B 118,2 g T 56,8 g W 323,9 g SFA 26,6 g Cukry 76,7 g Sól 7,3 g Błonnik 31,3 g	Zupa mleczna z zacierką 300.0g (1, 3, 7) Sałatka ryżowa dietetyczna 120.0g (7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; polędwica z piersi kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml 300.0g (7, 9) pieczeń drobiowa 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3, 7) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z marchwi z jogurtem 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	mandarynki 100.00g;	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Pasta z tuńczykiem 70.0g (4, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) ogórek 75.00g; polędwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 03-12.01.2026

Czwartek 2026-01-08

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 3-12.01 Razem E: 2228,8 kcal B 113,9 g T 75,9 g W 287,3 g SFA 34,5 g Cukry 71,7 g Błonnik 33,3 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300.0g (1, 7) Szynka w galarecie z warzywami 120.0g herbata bez cukru 300.00g; papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) ser, gouda tłusty 30.00g; (7) masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa z ciecierzycy 300.0g (9) Gulasz wieprzowy 150.0g (1, 9) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z porem 150.0g (7) kasza pęczak na sypko 150.00g; (1)		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Serek wiejski półtłusty 80.00g; ogórek kiszony 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka kanapkowa 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
Lekkostrawna 3-12.01 Razem E: 2390,6 kcal B 112,3 g T 66,5 g W 343,1 g SFA 32,9 g Cukry 66,8 g Błonnik 33,8 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300.0g (1, 7) Szynka w galarecie z warzywami 120.0g herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa z dyni 300.0g (7, 9) Gulasz wieprzowy 150.0g (1, 9) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Brokuły parowane 150.0g kasza jęczmienna, perłowa 150.00g; (1)		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Serek wiejski półtłusty 80.00g; Pomidor bez skórki 75.00g; szynka kanapkowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Cukrzycowa 3-12.01 Razem E: 2156,2 kcal B 113,9 g T 72,5 g W 278,6 g SFA 30,8 g Cukry 80,6 g Błonnik 36,9 g	Szynka w galarecie z warzywami 120.0g herbata bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) papryka czerwona, słodka 75.00g; ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) masło ekstra 12.00g; (7)	jabłko 150.00g;	Zupa z ciecierzycy 300.0g (9) Gulasz wieprzowy 150.0g (1, 9) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z porem 150.0g (7) kasza pęczak na sypko 150.00g; (1)	maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 200.00g; (7)	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 150.0g (1, 7) herbata bez cukru 150.00g; Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) Serek wiejski półtłusty 80.00g; ogórek kiszony 75.00g; szynka kanapkowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 3-12.01 Razem E: 2511,6 kcal B 144,6 g T 75,1 g W 361,7 g SFA 37,9 g Cukry 68,7 g Błonnik 33,7 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300.0g (1, 7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) papryka czerwona, słodka 75.00g; ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) ser, gouda tłusty 30.00g; (7) masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa z dyni 300.0g (7, 9) Gulasz wieprzowy 150.0g (1, 9) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Brokuły parowane 150.0g kasza jęczmienna, perłowa 150.00g; (1)	Ciasto drożdżowe z owocami 50.0g (1, 3, 7)	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Serek wiejski półtłusty 80.00g; pomidory, czerwone 75.00g; szynka kanapkowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 03-12.01.2026

Piątek 2026-01-09

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 3-12.01 Razem E: 2242,8 kcal B 95,4 g T 89,4 g W 274,5 g SFA 33,2 g Cukry 64,6 g Sól 19,0 g Błonnik 25,3 g	Zupa mleczna z ryżem 300.0g (7) Pasta jajeczna ze szpinakiem 70.0g (3, 7, 10) herbata bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) baton szynkowy z indyka 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)		Krupnik z kaszą wiejską 300.0g (1, 7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Śledź z jabłkiem w sosie jogurtowo-śmietanowym 200.2g (3, 4, 7, 10) ziemniaki gotowane 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) Twarożek homogenizowany 60.00g; szynka wieprzowa, gotowana 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
Lekkostrawna 3-12.01 Razem E: 2102,0 kcal B 99,4 g T 65,3 g W 230,6 g SFA 28,6 g Cukry 66,3 g Sól 16,9 g Błonnik 29,8 g	Zupa mleczna z ryżem 300.0g (7) Pasta jajeczna ze szpinakiem 70.0g (3, 7, 10) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; baton szynkowy z indyka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Krupnik z kaszą wiejską 300.0g (1, 7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Klopsik rybny 100g w sosie pomidorowym 50g 150.0g (1, 3, 4, 9) Warzywa parowane 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; Twarożek homogenizowany 60.00g; szynka wieprzowa, gotowana 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Cukrzycowa 3-12.01 Razem E: 2098,2 kcal B 98,7 g T 73,6 g W 276,5 g SFA 29,1 g Cukry 58,8 g Sól 5,5 g Błonnik 35,0 g	Pasta jajeczna ze szpinakiem 70.0g (3, 7, 10) herbata bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) pomidory, czerwone 75.00g; baton szynkowy z indyka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)	papryka czerwona, słodka 50.00g; połędwica z indyka 30.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) masło ekstra 5.00g; (7)	Krupnik z kaszą wiejską 300.0g (1, 7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Klopsik rybny 100g w sosie pomidorowym 50g 150.0g (1, 3, 4, 9) Warzywa parowane 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	kisiel bez cukru 150.0g	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 150.0g (1, 7) herbata bez cukru 150.00g; Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) ogórek 75.00g; Twarożek homogenizowany 60.00g; szynka wieprzowa, gotowana 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 3-12.01 Razem E: 2165,6 kcal B 99,2 g T 65,3 g W 307,9 g SFA 28,7 g Cukry 76,9 g Sól 7,0 g Błonnik 29,3 g	Zupa mleczna z ryżem 300.0g (7) Pasta jajeczna ze szpinakiem 70.0g (3, 7, 10) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; baton szynkowy z indyka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Krupnik z kaszą wiejską 300.0g (1, 7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Klopsik rybny 100g w sosie pomidorowym 50g 150.0g (1, 3, 4, 9) Warzywa parowane 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	kisiel 150.0g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) ogórek 75.00g; Twarożek homogenizowany 60.00g; szynka wieprzowa, gotowana 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 03-12.01.2026

Sobota 2026-01-10

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 3-12.01 Razem E: 2047,3 kcal B 106,8 g T 60,3 g W 263,0 g SFA 28,0 g Cukry 70,7 g Sól 5,8 g Błonnik 29,5 g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Pasta drobiowo-warzywna 70.0g (7, 9) rzodkiew biała 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)		Kapuśniak 300.0g (9) Udziec z indyka w sosie brokułowym 150.0g (1, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150.0g (3, 7, 9, 10) makaron bezjajeczny, gotowany 200.00g; (1)		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Twarożek pietruszkowy 70.0g (7) ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) polędwica luksusowa 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
Lekkostrawna 3-12.01 Razem E: 2096,0 kcal B 112,7 g T 67,2 g W 273,9 g SFA 28,6 g Cukry 74,4 g Sól 6,6 g Błonnik 29,9 g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Pasta drobiowo-warzywna 70.0g (7, 9) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa marchwiowa 300.0g (7, 9) Udziec z indyka w sosie brokułowym 150.0g (1, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150.0g (3, 7, 9, 10) makaron bezjajeczny, gotowany 200.00g; (1)		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Twarożek pietruszkowy 70.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; polędwica luksusowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Cukrzycowa 3-12.01 Razem E: 2173,4 kcal B 113,9 g T 61,4 g W 266,8 g SFA 32,0 g Cukry 58,6 g Sól 5,0 g Błonnik 40,0 g	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 150.0g (1, 7) Pasta drobiowo-warzywna 70.0g (7, 9) herbata bez cukru 150.00g; Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) rzodkiew biała 75.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)	pomidory, czerwone 50.00g; ser, gouda tłusty 30.00g; (7) chleb orkiszowy 30.00g; (1) masło ekstra 5.00g; (7)	Kapuśniak 300.0g (9) Udziec z indyka w sosie brokułowym 150.0g (1, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150.0g (3, 7, 9, 10) makaron pełnoziarnisty, gotowany 200.00g; (1)	gruszka 120.00g;	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 150.0g (1, 7) Twarożek pietruszkowy 70.0g (7) herbata bez cukru 150.00g; Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) ogórek 75.00g; polędwica luksusowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 3-12.01 Razem E: 2180,3 kcal B 114,5 g T 67,2 g W 285,0 g SFA 28,7 g Cukry 93,1 g Sól 6,7 g Błonnik 30,7 g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Pasta drobiowo-warzywna 70.0g (7, 9) chleb baltonowski 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa marchwiowa 300.0g (7, 9) Udziec z indyka w sosie brokułowym 150.0g (1, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150.0g (3, 7, 9, 10) makaron bezjajeczny, gotowany 200.00g; (1)	Galaretka z owocami 150.0g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Twarożek pietruszkowy 70.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) ogórek 75.00g; polędwica luksusowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 03-12.01.2026

Niedziela 2026-01-11

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 3-12.01 Razem E: 2212,3 kcal B: 102,2 g T: 75,1 g W: 294,6 g SFA: 29,7 g Cukry: 74,9 g Sól: 8,8 g Błonnik: 31,8 g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) sałatka makaronowa 120.0g (1, 3, 7, 10) papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) baton z kurczaka 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym 300.0g (7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Udko kurczaka pieczone 140.0g Surówka z ogórków kiszonych 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Pasta z soczewicy czerwonej 70.0g pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka wiejska 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
Lekkostrawna 3-12.01 Razem E: 2126,0 kcal B: 109,0 g T: 65,9 g W: 266,9 g SFA: 29,9 g Cukry: 72,6 g Sól: 7,2 g Błonnik: 27,0 g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Sałatka makaronowa dietetyczna z jogurtem naturalnym 120.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; baton z kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym 300.0g (7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Udko kurczaka parowane z sosem 150.0g (1) Kalafior parowany 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) szynka wiejska 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Cukrzycowa 3-12.01 Razem E: 2156,8 kcal B: 99,4 g T: 74,2 g W: 288,9 g SFA: 28,2 g Cukry: 65,6 g Sól: 6,5 g Błonnik: 35,9 g	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 150.0g (1, 7) Sałatka makaronowa dietetyczna z jogurtem naturalnym 120.0g (1, 7) herbata bez cukru 150.00g; Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) papryka czerwona, słodka 75.00g; baton z kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)	kefir, 1,5% tłuszczu 200.00g; (7)	Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym 300.0g (7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Udko kurczaka parowane z sosem 150.0g (1) Surówka z ogórków kiszonych 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	kiwi 100.00g;	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 150.0g (1, 7) Pasta z soczewicy czerwonej 70.0g herbata bez cukru 150.00g; Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) pomidory, czerwone 75.00g; szynka wiejska 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 3-12.01 Razem E: 2298,3 kcal B: 111,9 g T: 68,3 g W: 322,3 g SFA: 30,9 g Cukry: 81,4 g Sól: 7,7 g Błonnik: 28,7 g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Sałatka makaronowa dietetyczna z jogurtem naturalnym 120.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) papryka czerwona, słodka 75.00g; baton z kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym 300.0g (7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Udko kurczaka parowane z sosem 150.0g (1) Kalafior parowany 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	biskopki 40.00g; (1, 3)	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) szynka wiejska 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 03-12.01.2026

Poniedziałek 2026-01-12

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 3-12.01 Razem E: 2178,9 kcal B 115,9 g T 66,0 g W 288,9 g SFA 28,1 g Cukry 82,7 g Sól 5,4 g Błonnik 25,5 g	Zupa mleczna z makaronem z pszenicy durum 300.0g (1, 7) herbata bez cukru 300.00g; ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) polędwica z indyka 50.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)		żurek z maślanką 300.0g (1, 7, 9, 10) Leczo z indykiem i warzywami 350.0g (7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g ryż biały, parboiled, gotowany 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Ryba w galarecie z warzywami 120.0g (1, 4, 9) pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynkówka wieprzowa 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
Lekkostrawna 3-12.01 Razem E: 2224,6 kcal B 125,5 g T 63,9 g W 266,4 g SFA 28,2 g Cukry 81,0 g Sól 6,1 g Błonnik 25,3 g	Zupa mleczna z makaronem z pszenicy durum 300.0g (1, 7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; polędwica z indyka 50.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		żurek z maślanką 300.0g (1, 7, 9, 10) Ragout z indyka z warzywami 300.1g (1, 7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g ryż biały, parboiled, gotowany 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Ryba w galarecie z warzywami 120.0g (1, 4, 9) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynkówka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Cukrzycowa 3-12.01 Razem E: 2239,9 kcal B 125,0 g T 81,0 g W 270,6 g SFA 33,5 g Cukry 68,4 g Sól 4,7 g Błonnik 36,8 g	herbata bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) ogórek 75.00g; polędwica z indyka 50.00g; ser, gouda tłusty 30.00g; (7) masło ekstra 12.00g; (7)	Twarożek z maślanką 40.0g (7) papryka czerwona, słodka 50.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) masło ekstra 5.00g; (7)	żurek z maślanką 300.0g (1, 7, 9, 10) Leczo z indykiem i warzywami 350.0g (7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g ryż brązowy, gotowany 200.00g;	jabłko 150.00g;	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 150.0g (1, 7) Ryba w galarecie z warzywami 120.0g (1, 4, 9) herbata bez cukru 150.00g; Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) pomidory, czerwone 75.00g; szynkówka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 3-12.01 Razem E: 2294,0 kcal B 115,0 g T 70,0 g W 311,0 g SFA 32,1 g Cukry 94,2 g Sól 6,6 g Błonnik 26,4 g	Zupa mleczna z makaronem z pszenicy durum 300.0g (1, 7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) ogórek 75.00g; polędwica z indyka 50.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		żurek z maślanką 300.0g (1, 7, 9, 10) Ragout z indyka z warzywami 300.1g (1, 7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g ryż biały, parboiled, gotowany 200.00g;	jabłko 150.00g;	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; szynkówka wieprzowa 40.00g; ser, gouda tłusty 30.00g; (7) masło ekstra 12.00g; (7)